अथ सन्ध्याविधिः

अवधिः— २० मिनट लगभग

♣ पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके सम्प्रदायानुसार तिलक धारण कर कम्बलासन/कुशासन पर बैठ कर (सायं सन्ध्या जल में न करें।) पवित्री पहन कर गायत्री मन्त्र से जल को अभिमन्त्रित कर दाहिने हाथ से अपने चारों ओर छिड़क तथा शिखा बन्धन कर नीचे लिखा 'अपवित्रः पवित्रो..' मन्त्र पढ़कर अपने शरीर एवं सामग्री पर जल छिड़के (जहाँ-जहाँ विनियोग लिखा है वहाँ-वहाँ जल छोड़ना है) —

विनियोगः— ॐ अपवित्रः पवित्रो वेत्यस्य वामदेव ऋषिः गायत्रीच्छन्दः विष्णुर्देवता हृदि पवित्रकरणे विनियोगः।

(१) **पवित्रीकरणम् :—** ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा। यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याऽभ्यन्तरः शुचिः।

ॐ पुण्डरीकाक्षः पुनातु। पुण्डरीकाक्षः पुनातु। पुनातु पुण्डरीकाक्षः॥

(२) **त्रिराचमनम् :—** ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः। (इससे हाथ धोयें)— ॐ हृषीकेशाय नमः॥

(३) **सङ्कल्पः—** ॐ तत्सदद्यैतस्य श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुक-संवत्सरे अमुक-अयने अमुक-ऋतौ अमुक-मासे अमुक-पक्षे अमुक-तिथौ अमुक-वासरे अमुक-गोत्रोत्पन्नः अमुक-शर्मा/वर्मा/गुप्तो-ऽहं ममोपात्तदुरितक्षयपूर्वकं श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः [सायं/ मध्याह्न-] सन्ध्योपासनं करिष्ये।

विनियोगः — ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता , सप्तव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतिपङ्क्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि-अग्निवाय्वादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्रीछन्दः सविता देवता, आपो ज्योतिरिति शिरसः प्रजापतिर्ऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः सर्वेषां (मन्त्राणां) प्राणायामे विनियोगः॥

♣ नासिका के दाएँ नथुने को अँगूठे से दबाकर श्रीविष्णु का ध्यान (नाभि देश में) करें। दोनों नासिका छिद्रों को बंद करके श्रीब्रह्मा का (हृदय में) ध्यान करें तथा अन्त में दाएँ नथुने से श्वास छोड़ते समय श्रीशङ्कर का (ललाट में) ध्यान करें। निम्नलिखित प्राणायाम मन्त्र को तीन या एक बार पढ़ें—

(४) **प्राणायाम मन्त्रः—** ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ॐ आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

प्रातःसन्ध्यापामुपस्पर्शनविनियोगः— सूर्यश्च मेति नारायण ऋषिःप्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः॥

(५) **आचमनमन्त्रः—** ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्चदुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

मध्याह्नसन्ध्यापामुपस्पर्शनविनियोगः— आपः पुनन्त्विति विष्णुर्ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

(५) **आचमनमन्त्रः—** ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳ स्वाहा॥

सायं सन्ध्यापामुपस्पर्शनविनियोगः— अग्निश्च मेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

(५) **आचमनमन्त्रः—** ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

मार्जनविनियोगः— आपो हिष्ठेत्यादित्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोगः॥

♣ अब नीचे लिखे मन्त्रों से सिर पर जल द्वारा कुशों अथवा तीन अंगुलियों से मार्जन करें ——

(६) १. ॐ आपो हि ष्ठा मयो भुवः। २. ॐ ता न ऊर्जे दधातन। ३. ॐ महे रणाय चक्षसे। ४. ॐ यो वः शिवतमो रसः। ५. ॐ तस्य भाजयतेह नः। ६. ॐ उशतीरिव मातरः। ७. ॐ तस्मा अरं गमाम वः। ८. ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ। (भूमि पर) ९. ॐ आपो जनयथा च नः॥

विनियोगः— द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता शिरःसेचने विनियोगः॥

♣ बायें हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ से उसे ढक कर, नीचे लिखे मन्त्र को तीन बार पढ़ें, फिर उस जल को दायें हाथ से सिर पर छिड़क लें ——

(७) **शिरःसेचनमन्त्रः—** ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव। पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥

अघमर्षणविनियोगः— ऋतञ्चेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तं दैवतम् अघमर्षणे विनियोगः॥

♣ दाहिने हाथ में जल लेकर नाक से लगाकर नीचे लिखे मन्त्र को पढ़ें। फिर अपनी बाईं ओर जल छोड़ दें। (मन में यह भावना करे कि यह जल नासिका के बायें छिद्र से भीतर घुसकर अन्तःकरण के पापों को दायें छिद्र से निकाल रहा है, फिर उस जल की ओर दृष्टि न डालकर अपनी बायीं ओर फेंक दे।)

(८) **अघमर्षणमन्त्रः—** ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽअजायत अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्यमिषतोवशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः॥

आचमनविनियोगः— अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः॥

(९) **आचमनमन्त्रः—** ॐ अन्तश्चरसिभूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः। त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्॥

♣ प्रातः संध्या में सूर्य के सामने एक पैर की एड़ी उठाकर खड़े होकर पुष्प मिले हुए जल से सूर्य को तीन अञ्जलि तथा मध्याह्न सन्ध्या में एक अञ्जलि जल दें। सायं सन्ध्या में जल से बाहर बैठकर पश्चिम दिशा में तीन जल अञ्जलि दें।

(१०) **अर्घ्यमन्त्रः** – ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ब्रह्म/विष्णु/रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय इदमर्घ्यं दत्तं न मम।

♣ यदि सन्ध्या करने का नियतकाल अतिक्रान्त (१घंटे से अधिक) हो जाए तो प्रायश्चित के रूप में निम्नलिखित मन्त्र से एक अतिरिक्त अर्घ्य देवें—

११. **प्रायश्चित-अर्घ्यमन्त्रः**– आकृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यञ्च। हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवनानि पश्यन्॥

विनियोगः— उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्योदेवता , उदुत्यमित्यस्य प्रस्कण्वऋषिः निचृद्गायत्री छन्दः सूर्योदेवता , चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्योदेवता , तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ्थर्वण ऋषिरक्षरातीतपुर उष्णिक्छन्दः सूर्योदेवता सूर्योपस्थाने विनियोगः॥

♣ प्रातःसन्ध्या में खड़े होकर अञ्जलि बाँधकर, मध्याह्नसन्ध्या में खड़े होकर हाथ उठाकर, सायं सन्ध्या में बैठकर अञ्जलि बाँधकर सूर्योपस्थान करें—

१२. **उपस्थानमन्त्राः**– ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥१॥ ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्॥२॥ ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षꣳ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥३॥ ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥४॥

१३. **न्यासः**– ॐ हृदयाय नमः। ॐ भूः शिरसे स्वाहा। ॐ भुवः शिखायै वषट्। ॐ स्वः कवचाय हुम्। ॐ भूर्भुवः नेत्राभ्यां वौषट्। ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट्।

१४. **गायत्रीध्यानम्** – ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा। श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलङ्कारैश्च भूषिता॥
आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा। अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा॥

विनियोगः— ॐ तेजोऽसीति धामनामासीत्यस्य च परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्यजुस्त्रिष्टुबुष्णिहौ छन्दसी सविता देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः॥

१५. **गायत्र्यावाहनम्** – ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि। धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि॥

विनियोगः— ॐ गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महापङ्क्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः॥

१६. **गायत्रीप्रणामः**– ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि। न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्॥
ॐ अहो देवि महादेवि सन्ध्ये विद्ये सरस्वति। अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोनिर्नमोऽस्तु ते॥

१७. **गायत्रीशापविमोचनम्**– ॐ देवि गायत्रि त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव, वसिष्ठशापाद्विमुक्ता भव, विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव, शुक्रशापाद्विमुक्ता भव।

गायत्रीजपविनियोगः— ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी गायत्री छन्दः परमात्मा देवता , भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांसि अग्निवायुसूर्या देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः॥

♣ फिर सूर्य की ओर मुख करके १०८ बार गायत्रीमंत्र का जप करें,समयाभाव होने पर कम से कम १० बार अवश्य करें। जप से पूर्व ये २४ मुद्रा भी कर सकते हैं— सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा। द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पञ्चमुखं तथा॥ षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा। शकटं यमपाशं च ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखम्॥ प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम्। सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा॥ तथा जप के अन्त में ये ८ मुद्रा कर सूर्यनमस्कार/प्रदक्षिणा कर सकते हैं— सुरभिर्ज्ञानवैराग्ये योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम्। लिङ्गनिर्वाणमुद्राश्च जपान्ते अष्टौ प्रदर्शयेत्।

१८. **गायत्रीजपसमर्पणम्**– ॐ अनेन सन्ध्याङ्गभूतेन गायत्रीमन्त्रजपाख्येन कर्मणा श्रीभगवान् ब्रह्म/विष्णु/रुद्रस्वरूपी सविता देवता प्रीयतां न मम (इत्युक्त्वा जलमुत्सृजेत्)।

१९. **प्रार्थना**– यदक्षरपदभ्रष्टं मात्राहीनञ्च यद्भवेत्। तत्सर्वं क्षम्यतां देवि! प्रसीद परमेश्वरि!॥

विनियोगः— 'उत्तमे शिखरे' इत्यस्य वामदेव ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः।

२०. **विसर्जनमन्त्रः**– ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि ! यथासुखम्॥

ॐ श्रीविष्णवे नमः॥ ॐ श्रीविष्णवे नमः॥ ॐ श्रीविष्णवे नमः॥

(परिशिष्टभागः)

॥ श्रीगायत्रीकवचम्॥

विनियोगः— ॐ अस्य श्रीगायत्रीकवचस्य, ब्रह्मा ऋषिः गायत्री छन्दः गायत्री देवता भूः बीजम् भुवः शक्तिः स्वः कीलकं गायत्री प्रीत्यर्थं जपे विनियोगः।

ध्यानम् –

पञ्चवक्त्रां दशभुजां सूर्यकोटिसमप्रभाम्।
सावित्रीं ब्रह्मवरदां चन्द्रकोटिसुशीतलाम्॥
त्रिनेत्रां सितवक्त्रां च मुक्ताहारविराजिताम्।
वराभयाङ्कुशकशाहेमपात्राक्षमालिकाम्॥
शङ्खचक्राब्जयुगलं कराभ्यां दधतीं वराम्।
सितपङ्कजसंस्थां च हंसारूढां सुखस्मिताम्॥
ध्यात्वैवं मानसाम्भोजे गायत्रीकवचं जपेत्॥

ॐ ब्रह्मोवाच।
विश्वामित्र महाप्राज्ञ गायत्रीकवचं शृणु।
यस्य विज्ञानमात्रेण त्रैलोक्यं वशयेत् क्षणात्॥
सावित्री मे शिरः पातु शिखायाममृतेश्वरी।
ललाटं ब्रह्मदैवत्या भ्रुवौ मे पातु वैष्णवी॥
कर्णौ मे पातु रुद्राणी सूर्या सावित्रिकाऽम्बिका।
गायत्री वदनं पातु शारदा दशनच्छदौ॥
द्विजान् यज्ञप्रिया पातु रसनायां सरस्वती।
साङ्ख्यायनी नासिकां मे कपोलौ चन्द्रहासिनी॥
चिबुकं वेदगर्भा च कण्ठं पात्वघनाशिनी।
स्तनौ मे पातु इन्द्राणी हृदयं ब्रह्मवादिनी॥
उदरं विश्वभोक्त्री च नाभौ पातु सुरप्रिया।
जघनं नारसिंही च पृष्ठं ब्रह्माण्डधारिणी॥

पार्श्वौ मे पातु पद्माक्षी गुह्यं गोगोप्त्रिकाऽवतु।
ऊर्वोरोङ्काररूपा च जान्वोः सन्ध्यात्मिकाऽवतु॥
जङ्घयोः पातु अक्षोभ्या गुल्फयोर्ब्रह्मशीर्षका।
सूर्या पदद्वयं पातु चन्द्रा पादाङ्गुलीषु च॥
सर्वाङ्गं वेदजननी पातु मे सर्वदाऽनघा।
इत्येतत्कवचं ब्रह्मन् गायत्र्याः सर्वपावनम्॥
पुण्यं पवित्रं पापघ्नं सर्वरोगनिवारणम्।
त्रिसन्ध्यं यः पठेद्विद्वान् सर्वान् कामानवाप्नुयात्॥
सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञः स भवेद्वेदवित्तमः।
सर्वयज्ञफलं प्राप्य ब्रह्मान्ते समवाप्नुयात्।
प्राप्नोति जपमात्रेण पुरुषार्थांश्चतुर्विधान्॥

॥इति श्रीविश्वामित्रसंहितोक्तं गायत्रीकवचम्॥

गायत्रीतर्पणविनियोगः— गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्री छन्दः गायत्री तर्पणे विनियोगः। (केवल प्रातःसन्ध्या में करना चाहिए)

ॐ भूः ऋग्वेदपुरुषं तर्पयामि। ॐ भुवः यजुर्वेदपुरुषं तर्पयामि। ॐ स्वः सामवेदपुरुषं तर्पयामि। ॐ महः अथर्ववेदपुरुषं तर्पयामि। ॐ जनः इतिहासपुराणपुरुषं तर्पयामि। ॐ तपः सर्वागमपुरुषं तर्पयामि। ॐ सत्यं सत्यलोकपुरुषं तर्पयामि। ॐ भूः भूर्लोकपुरुषं तर्पयामि। ॐ भुवः भुवर्लोकपुरुषं तर्पयामि। ॐ स्वः स्वर्लोकपुरुषं तर्पयामि। ॐ भूर्भुवः स्वः चतुष्पदां गायत्रीं तर्पयामि। ॐ उषसीं तर्पयामि। ॐ गायत्रीं तर्पयामि। ॐ सावित्रीं तर्पयामि। ॐ सरस्वतीं तर्पयामि। ॐ वेदमातरं तर्पयामि। ॐ पृथिवीं तर्पयामि। ॐ अजां तर्पयामि। ॐ कौशिकीं तर्पयामि। ॐ सांस्कृतिं तर्पयामि। ॐ सार्वजितीं तर्पयामि। ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

॥ इति सन्ध्याप्रयोगः॥